# L'hygiène de vie

La performance, le dépassement de soi, la recherche du bien-être physique et mental…

Tous ces objectifs ne peuvent être pleinement atteints qu'à la condition d'avoir une bonne hygiène de vie. C'est un facteur primordial dans la réussite d'un sportif.

Une bonne hygiène de vie est une routine alimentaire et de sommeil en parfaite adéquation avec ses spécificités (besoin naturels en fonction de son âge, sexe, gabarit etc…), son rythme de vie et sa pratique sportive.

Si la préparation physique et mentale est une arme, l'hygiène de vie constitue l'armure de l'athlète.

Sans cela, la performance reste possible mais le sportif n'aura exploité qu'une partie réduite de son potentiel et aurait pu viser de meilleurs objectifs.
Il prend également le risque d'une diminution de ses capacités mentales (baisse de la concentration, de la motivation…) et physiques (risque de blessures et maladies beaucoup plus important)

Avec une bonne hygiène de vie, s'ouvre alors la possibilité d'utiliser son corps et son esprit au maximum de ses capacités et d'atteindre les buts fixés.

Dans ce dossier, nous traiterons d'abord de **LA NUTRITION** (chapitre I) en détaillant la grande famille des macro-nutriments : les glucides, lipides, protides. Nous établirons leurs rôles et impacts sur l'organisme, et comment bien les utiliser. Nous verrons également les alimentations spécifiques (consommation d'origine animale réduite ou inexistante)

Puis dans un second temps, nous aborderons le thème du **SOMMEIL** (chapitre II).

Enfin, nous verrons le sujet: **ALIMENTATION ET SOMMEIL LORS D'UNE COMPÉTITION** (chapitre III).

Bonne lecture à tous !

# ***SOMMAIRE***


**Chapitre I. LA NUTRITION**

**1. LES LIPIDES**

1.a) Qu'est ce que les lipides.
1.b) conseils sur l'apport des lipides.

**2. LES GLUCIDES**

2.a) Qu'est ce que les glucides
2.b) conseils sur l'apport des glucides

**3. LES PROTIDES**

3.a) Qu'est ce que les protides
3.b) conseils sur l'apport des protides.

**4. ALIMENTATION SPÉCIFIQUE (consommation d'origine animale réduite ou inexistante)**

**5. LES QUANTITÉS RECOMMANDÉES**

**6. LES PROFESSIONELS**

**7. CONCLUSION**

**Chapitre II. LE SOMMEIL**

**1. LE SOMMEIL : définition, durée, structure et rôle.**

1.a) définition
1.b) durée
1.c) structure

1.d) rôle

d.a) analyse des actions et bien-faits du sommeil
d.b) que se passe-t-il lorsque l'on dort peu, mal ou pas du tout ?

**2. CONSEILS POUR BIEN DORMIR.**

**3. LES SOLUTIONS ALTERNATIVES.**

3.a) grasse matinée
3.b) Siestes

**4. CONCLUSION**

**Chapitre III. ALIMENTATION ET SOMMEIL LORS D'UNE COMPÉTITION**

**1. AVANT LA COMPÉTITION**

**2. PENDANT LA COMPÉTITION**

2.a) Que faire ?
2.b) Mauvaise alimentation et sommeil perturbé.

**3. APRÈS LA COMPÉTITION**

**4. CONCLUSION**

**CONCLUSION FINALE**

# Chapitre I. LA NUTRITION

## 1) LES LIPIDES

Les lipides ont pour rôle :

- le transport et l'élaboration de certaines protéines et hormones
- le maintien de la température corporelle
- d'être source d'énergie
- de permettre à certaines vitamines d'agir

Exemples de sources de lipides : beurre, fromage, huile, noix

### 2.a) Qu'est ce que les lipides ?

Ce sont les acides gras (graisse) contenus dans les aliments.

Il y a trois types d'acides gras :

- Saturés. (exemple : le beurre) Ils sont nécessaires mais en petite quantité.
- Mono- insaturés (exemple : huile d'olives). Ils sont bénéfiques pour l'organisme.
- Poly- insaturés (exemple : contenu dans le poisson gras type saumon ou les noix). Ils sont un apport de graisses essentielle pour le corps car riches en oméga 3 et 6.

### 2.b) Conseil sur l'apport des lipides.

Très souvent négligés, car jugés comme trop caloriques, les lipides sont pourtant essentiels à l'Homme.

- Les utiliser à bonne dose pour en avoir les avantages sans les inconvénients (prise de poids, problèmes cardio-vasculaires…).

- Privilégiez les acides gras mono et poly-insaturés pour toutes vos cuissons (huile d'olives mais aussi huile de coco très bonne pour la santé), accompagnements de plat et plats.

- Inclure les oléagineux dans son alimentation (type : amandes, noix, noisettes, cacahuètes, pistaches). Trop peu souvent utilisés, ils sont une source importante d'énergie.

Vous pouvez les consommer :

« Nature ». Bien évidemment à consommer sous sa forme la plus naturelle et non pas modifiée comme on la trouve pour les apéritifs (avec ajouts de sel etc…)`

En accompagnement. Ajouter par exemple une poignée de noix dans les salades de légumes ou d'amandes dans les salades de fruits

En sauce. Il est possible par exemple de remplacer le traditionnel gruyère sur les pâtes par une sauce à base de cacahuètes

## 2) LES GLUCIDES

Les Glucides sont la principale source d'énergie du corps et le carburant de notre cerveau.
Exemples de sources de glucides : fruits, pâtes, pain…

### 1.a) Qu'est ce que les glucides ?

Nous pouvons distinguer 2 types de glucides :

- Les glucides simples.Ce sont les sucres « rapides » (exemple : les fruits). Leur assimilation par le corps est rapide. Une fois ingéré, le sucre se diffusera rapidement dans le corps. Son effet glycémiant (taux de sucre dans le sang) est fort. C'est glucides simples peuvent se répertorier en 4 familles :

- le glucose : sucre naturel (fruit, miel, amidon…)
- le fructose : sucre naturel des fruits
- le saccharose : sucre non naturel (c'est l'addition chimique faite par l'homme du glucose d'une plante et du fructose du fruit. ex : le sucre blanc en poudre ou en petits carrés.)
- le lactose : sucre du lait.

- les glucides complexes. Ce sont les sucres « lents » (exemple : les pâtes). Leur assimilation par le corps est lente avec un effet glycemiant plus diffus.

Ces glucides lents se trouvent notamment dans les produits céréaliers (riz/pâtes/pain…) et les légumes sec.

En plus des glucides, doit s'ajouter un élément important de notre alimentation : les fibres alimentaires. Elles sont contenues dans les légumes mais également dans les fruits et légumes secs (type pois chiche, lentilles…). Elles ont un rôle important pour le transit intestinal et vont ralentir l'absorption des glucides (effet bénéfique sur la glycémie : contrôle du taux de sucre dans le sang).

### 1.b) Conseils sur l'apport des glucides.

Pour son bon fonctionnement, le corps cherchera toujours à avoir un taux de glycémie (proportion du sucre dans le sang) constant.

- <u>Pour les sucres rapides :</u>

- Privilégier les sucres naturels contenus dans les aliments non transformés (exemple : le fruit).

- Eviter au maximum les aliments transformés (plat industriels, bonbons, sodas…) qui contiennent un taux de sucre très élevé (et de mauvaises graisses). Ils vont donc contribuer à dérégler le bon fonctionnement du corps. Consommés en grande quantité, ils peuvent être source de nombreux problèmes comme : obésité, diabète ou malaise.

- <u>Pour les sucres lents</u> :

- Privilégier les aliments complets (pâtes, riz, pain complets…) : ils vont contenir des fibres et donc favoriser une diffusion plus lentes du sucre, plus propice au bon fonctionnement du corps.

- Adoptez un mode de cuisson « al dente ». Pour exemple, des pâtes trop cuites vont s'assimiler beaucoup plus rapidement dans le corps et donc annuler en partie le bénéfice d'un féculent qui est de se digérer plus lentement et donc libérer plus lentement le sucre.

- <u>Pour les fibres alimentaires</u>

- Ne pas négliger les légumes qui sont une source importante de fibres. En consommer en même temps que les glucides est également très bénéfique pour son rôle de régulation du sucre.

## 3. LES PROTIDES

Les protides , plus généralement les protéines, sont régulièrement citées dans l'alimentation du sportif car elles favorisent la construction et la récupération musculaire. Mais elles ont encore bien d'autres rôles comme :

- bienfaits sur la fonctionnalité du cerveau
- maintenir le système immunitaire
- production de cellules.
- régulation du stress
- brûler les graisses

exemple de source de protéines : viande, poisson, oeufs, soja.

### 3.a) qu'est-ce que les protéines ?

Elles sont composées de 20 acides aminés. Sur ces 20 acides aminés, huit sont dits « essentiels », à savoir que le corps ne peut pas les produire. C'est donc pour cela qu'il est très important de consommer des protéines de qualité contenant ses 8 acides aminés.

Il existes 2 types de protéines :

- Les protéines animales. Qui viennent de la consommation d'un animal (boeuf, poulet, poisson…) ou de sa production (oeufs, laits, fromage…)

- Les protéines végétales. Toutes sources de protéines qui ne viennent pas de l'animal

  - Les céréales : blé, riz, mais, avoine, soja…

  - Les légumes secs : pois chiche, haricots blanc, pois cassés, lentilles…

### 3.b) Conseils sur l'apport des protéines

Toutes les protéines ne se valent pas. Pour avoir le bon apport de protéines indispensable au bon fonctionnement de notre corps, il faudra alors :

- s'assurer du type de protéine que l'on prend. Entre une protéine animale (type poulet), une autre protéine animale (type boeuf), un protéine venant de la production animale (type oeuf), végétale céréale (type soja), végétale légume sec (type pois chiche), le taux de protéine et les acides aminés (dont les 8 essentiels) ne seront pas présents en même quantité.

- choisir une protéine de qualité. Un animal correctement nourri et élevé dans son respect, tout comme une protéine végétale correctement cultivée, apporteront des protéines de bien meilleures qualités nutritives.

- varier son apport de protéines. La protéine animale est bonne dans le sens où elle possède naturellement les 8 acides aminés essentiels. Cependant, en sur-consommer est néfaste pour l'organisme. Il est donc bénéfique d'alterner ses protéines animales (type poulet) avec les protéines venant des animaux (type oeufs) et des protéines végétales (type soja).

## 4. ALIMENTATION SPÉCIFIQUE. (consommation d'origine animale réduite ou inexistante)

Certaines personnes sont amenées à réduire ou arrêter toutes consommations provenant de l'animal (steak de boeuf, blanc de poulet…) et/ou de ses dérivés (oeufs, laits, fromages…)

### 4.a) Les raisons

Il peut y avoir plusieurs raisons :

- Par gout. Pour exemple certains n'aiment pas le poisson et ne vont manger donc que de la viande.

- Par défaut. Certaines personnes sont intolérantes, allergiques, à certains types d'aliments d'origine animale et ne peuvent donc pas en consommer.

- Par choix. Par envie et convictions personnelles, des personnes peuvent devenir végétariens (ne consomme pas d'animaux mais vont consommer, en plus des produits végétaux, les produits venant des animaux comme le lait) ou végétaliens (ne consomme ni les animaux ni les produits venant des animaux. Uniquement les produits venant des végétaux)

### 4.b) Conseils sur l'alimentation spécifique

Pour les personnes qui ne consomment pas certaines chaires animales ou produits venant de l'animal.

Il faudra veiller à aller chercher d'autres sources nutritives palliant à cette abstinence.

Pour exemple : concernant les lipides, un homme qui ne mange pas de poisson gras (type saumon) devra faire attention à aller chercher d'autres aliments contenant des acides gras poly-insaturé en consommant par exemple des oléagineux (type noix).

Pour les végétariens et végétaliens.

Il faut faire attention à plusieurs points :

- manger en quantité calorique suffisante.

- varier ses sources de protéines. Pour s'assurer d'avoir un apport en protéines correct (8 acides aminés essentiels) il faut veiller à consommer les deux sources de protéines végétales.

Pour les végétariens : des protéines issues de l'animal (oeufs…),des protéines végétales type céréales (soja…) **et** légumes secs (type haricot blanc, lentilles…)

Pour les végétaliens : des protéines végétales type céréales **et** légumes secs.

- surveiller son apport en vitamine B-12. Cette vitamine nécessaire à l'homme se trouve uniquement dans les aliments d'origine animale (viande, produits laitiers etc…). Un végétalien devra donc obligatoirement prendre cette vitamine sous forme de complément alimentaire (gélule). Pour un végétarien, il pourra la trouver dans les dérivés (oeufs, fromage…) mais en raison de sa non-consommation de chaires animales, il faudra également en prendre sous forme de complément alimentaire.

## 5) LES QUANTITÉS RECOMMANDÉES

Dans ce document nous ne traiterons pas des différents quantités nécessaires pour une bonne alimentation car trop de facteurs sont à prendre en compte :

- âge, sexe et gabarit
- rythme de vie et pratique sportive
- spécificités de chaque individus.
- etc…

## 6) LES PROFESSIONELS

Prendre rendez-vous avec un diététicien ou nutritionniste est bénéfique.

Cela permettra de :

- approfondir ses connaissances sur l'alimentation et ses propres besoins
- établir un programme alimentaire personnel
- avoir un bon suivi et ainsi pouvoir adapter son alimentation si besoin.

## 7) CONCLUSION

L'alimentation est souvent jugée comme complexe, difficile, ou trop peu connue. Pourtant il est simple de se nourrir correctement :

- Privilégier les produits de saisons plus riches en apports nutritifs.
- Manger varié pour avoir chaque jour ses apports en glucides, lipides, protides et vitamines.
- Instaurer une habitude alimentaire. Le corps a une intelligence et garde en mémoire nos actions. Manger aux mêmes heures et garder un même régime alimentaire (à adapter si besoin) permet au corps d'adopter une routine saine et bénéfique.
- Faire attention à manger le plus possible des aliments simples, naturels et de bonne qualité.
- S'hydrater régulièrement. En privilégiant l'eau.

Pensez également :

- Notre alimentation se joue en grande partie au moment de faire les courses. Etablir une liste en évitant dans la mesure du possible d'y inclure des aliments trop sucrés ou transformés sera la promesse de manger plus sainement chez soi.

- Nous avons tous des plaisirs alimentaires qui sortent d'un régime sein (soda, repas : chips et pizzas industrielles…). Il est important pour le moral de les conserver dans son alimentation. Toutefois il faut garder à l'esprit que ces plaisirs doivent être occasionnels, une fois toutes les une à deux semaines.

# Chapitre II. LE SOMMEIL

## 1) LE SOMMEIL : définition, durée, structure et rôle.

### a) Définition

État d'une personne qui dort, caractérisé essentiellement par la suspension de la vigilance et le ralentissement de certaines fonctions.

### b) La durée

Notre sommeil se divise en plusieurs cycles. Un cycle dure environ 90minutes. Au cours du sommeil nous enchainons 4 à 6 cycles selon les individus.

C'est pourquoi il est recommandé pour un adulte de dormir entre 6h (4 cycles) et 8h (6cycles) par nuit)

A noter que du fait de son rôle important sur la croissance : les bébés, enfants ou adolescents en pleine croissance peuvent avoir des durées de sommeil beaucoup plus longues (10h voir plus). Si l'heure du couché a été bonne (respect de l'horloge biologique naturelle de l'individu), réveiller un adolescent le matin en lui disant « tu es jeune, tu devrais être en pleine forme et ne pas dormir jusqu'à 11h » s'avère au final illogique et très mauvais.

### c) La structure

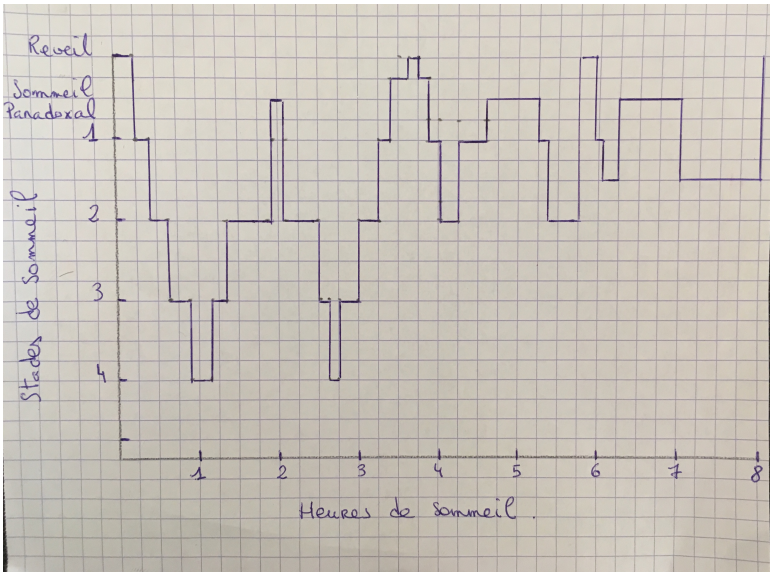
Un cycle se compose de plusieurs stades de sommeil. Ceux ci sont répartis en 3 phases :

- Phase 1. stade 1 et 2 : sommeil lent, léger.
- Phase 2. stade 3 et 4 : sommeil lent, profond
- Phase 3. stade 5 : sommeil paradoxal.

Il est interessant de retenir que lors du sommeil :

- Les deux premiers cycles de notre sommeil contiennent les 3 phases (léger, profond ,paradoxal)

- Les deux à quatre cycles suivants contiennent 2 phases (léger/paradoxal). On constate une disparition du sommeil profond et un allongement du temps de sommeil paradoxal.
C'est également dans cette période que certains réveils courts peuvent apparaitre. Ils ne sont en rien gênant à la qualité du sommeil.




Voici un exemple d'architecture classique du sommeil.

## d) Rôle du sommeil

### d.a) Analyse des actions et bienfaits du sommeil.

- Le sommeil lent/léger (Phase 1. stade 1 et 2)

- Diminution du rythme cardiaque.
- relâchement musculaire.
- Le cerveau accomplit des taches moins complexes.

- Le sommeil lent profond (Phase 2. stade 3 et 4)

- Sommeil réparateur.
- activité cérébrale ralentie.
- Rôle important dans la croissance.
- Récupération physique
- Renouvellement cellulaire
- lutte contre les infections
- sécrétion d'hormones.`

- Le sommeil Paradoxal (Phase 3. stade 5)

- Sommeil de la mémorisation
- récupération psychique , psychologique et cognitive.
- rôle de la maturation cérébrale chez l'enfant
- activité intellectuelle très intense comme à l'état éveillé.
- les rêves
- afflux de sang vers les muscles avec augmentation de la température cardiaque.
- nettoyage du liquide céphalo-rachidien situé à l'intérieur du cerveau

Ce sommeil paradoxal permet de prendre du recul sur les événements, d'analyser les choses, de faire des liens entre les événements présents et passés, de mémoriser les actions et événements. D'ou l'expression « la nuit porte conseil ».

### d.b) Que se passe-t-il lorsque l'on dort peu, mal ou pas du tout ?

Lorsque nous avons un sommeil de mauvaise qualité, plusieurs éléments néfastes pour l'homme peuvent apparaitre :

- mauvaise récupération physique.

- somnolence nuisible à l'activité cérébrale et physique.

- Maladies.

- Stress et dépression.

- problème de poids.

## 2) CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Chaque individu possède une qualité de sommeil qui lui est propre (durée, sommeil plus ou moins réparateur, heure de couché, heure de levé…).

Cependant il existe quelques conseils pour renforcer cette qualité. En voici 10 :

1. Eviter les écrans quelques heures avant de dormir. Leur lumière est néfaste.

2. Pratiquer une activité physique régulière.

3. S'exposer à la lumière naturelle du soleil pendant la journée.

4. Se coucher et se réveiller de bonne heure. Le sommeil est le plus réparateur entre 22H et 2h.

5. Être régulier sur ses heures de sommeil pour équilibrer notre horloge interne.

6. Manger sainement. En cas de gros repas le soir, prévoir si possible un peu de temps entre la fin du repas et le coucher.

7. Température de chambre entre 16 et 20 degrés et éviter les températures de douches trop chaudes ou trop froides le soir.

8. Ne pas faire d'effort trop intense avant de s'endormir. Cela provoque une hausse de la température corporelle et cardiaque, gênante pour l'endormissement

9. Ne pas se forcer à se coucher quand on n'a pas sommeil. Si on se couche trop tard et que l'on veut solutionner ce problème, décaler de manière progressive l'heure du coucher (15minutes plus tôt chaque soir) pour éviter toute forme d'énervements (chercher le sommeil allongé dans son lit peut s'avérer stressant) et ne pas changer radicalement ses habitudes.

10. Activité douce, relaxante et positive avant le coucher : étirements, lecture, sophrologie, méditation. Eviter des films ou livres violents le soir qui perturberont l'apaisement psychique lors du sommeil, le cerveau ayant enregistré des images négatives.

## 3) LES ALTERNATIVES.

### 3.a) Grasse matinée

Il n'est pas recommandé de faire des grasses matinées, ou alors très occasionnellement.

En effet elles ne vont pas effacer une dette de sommeil (manque d'heure de sommeil, nuit avec un sommeil de mauvaise qualité) importante accumulée dans la semaine et vont contribuer à perturber l'équilibre de l'horloge interne.

Sur les jours de repos, en cas de grosse fatigue, il vaut mieux se lever à son horaire habituel et privilégier une sieste en début d'après-midi. Puis veiller les jours suivants à reprendre une bonne qualité de sommeil pour effacer la fatigue liée à une dette de sommeil.

### 3.b) Siestes

Les siestes sont bénéfiques et recommandées.

Elles peuvent compenser une dette de sommeil d'une à deux heures et ne gênent en rien l'horloge interne.

Au contraire elles accompagnent notre rythme naturel biologique puisque nous sommes tous programmés pour avoir des baisses de régime (toutes les 90 minutes environs et particulièrement entre 14h et 15h, non pas à cause de la digestion mais simplement de part notre programmation génétique).

Le meilleur moment pour faire une sieste se situe entre 14h et 15h.

Sa durée doit être idéalement entre 10minutes et 20minutes maximum (voir même moins de 10min : les micro-siestes) pour ne pas basculer en sommeil profond. Se réveiller en période de sommeil profond entrainera un mal-être qui annulera l'effet bénéfique de la sieste.

Certaines personnes se disent « en moins de 20 minutes je n'arrive pas à m'endormir, donc je ne fais pas de sieste ». Ce n'est pas le bon raisonnement.

En effet **le but d'une sieste n'est pas de dormir profondément mais de se relâcher** pour permettre :

- la récupération physique
- Le lâcher prise (repos du cerveau en ralentissant ses pensées, son activité cérébrale).
- Augmentation de la qualité de travail et d'attention au réveil.

#### Conseils

- Privilégiez un endroit calme avec une lumière tamisée. Ne pas faire une sieste dans les conditions d'une nuit (dans le lit de sa chambre et dans le noir). Ce qui enverrait au cerveau le signal que nous partons pour un long endormissement, chose que nous voulons au final éviter.
- Chercher à se détendre et à se relaxer. Ne pas vouloir à tout prix un endormissement profond.
- Se mettre une alarme et juste avant la sieste se programmer mentalement pour se réveiller au bout de 20minutes (se répéter mentalement l'heure du réveil).
- Si l'endormissement n'est pas possible ou pas voulu, il est très positif pour le corps et l'esprit de s'octroyer 10 à 30 minutes de repos au calme dans sa journée pour se détendre et se relaxer en stoppant toute activités cérébrale et physique trop intense (s'allonger pour lire un bouquin, méditer, s'étirer ou tout simplement ne rien faire)

#### Anecdote

Les siestes sont tellement bénéfiques pour le corps et l'esprit que les navigateurs, lors de situations extrêmes de navigation les empêchant de dormir de manière profonde et continue, peuvent utiliser une technique consistant à faire une sieste de 15minutes toutes les 2h afin de remplacer le sommeil d'une nuit.

## 4. CONCLUSION

Trop peu étudié, il est important de bien connaitre le fonctionnement du sommeil et de son propre rythme de sommeil. Il en résultera beaucoup d'avantages propices à la performance et au bien-être du sportif : bonne mémorisation, disponibilité physique et intellectuelle, récupération qui renforcera le physique et mental du sportif et qui préviendra aussi des maladies et blessures….

# Chapitre III. ALIMENTATION ET SOMMEIL LORS D'UNE COMPÉTITION

## 1) AVANT LA COMPÉTITION

### 1.a) À quel moment doit on faire attention à son hygiène de vie ?

Les entrainements physiques sur les quelques jours avant la compétition servent de réglages et de repères (travail des allures de la course, revoir les bons gestes etc…) pour le Jour J. Ils ne sont en aucun cas un moyen de rattraper une mauvaise préparation du nageur.

L'état de forme et la performance d'un sportif se jouent dans le sérieux et la rigueur instaurés sur des semaines et des mois de préparation.

Il en va de même avec l'hygiène de vie. En effet un gros manque de sommeil ou une mauvaise nutrition ne peut pas se rattraper en devenant sérieux la veille de la compétition.

Une bonne hygiène de vie ne se joue pas deux jours avant la compétition mais dans le quotidien du sportif. Elle doit l'accompagner tout au long de sa préparation et de sa carrière.

### 2.b) Doit on changer ses habitudes en vue de l'événement ?

Partant du principe que l'hygiène de vie est bonne, il ne faut rien changer. Manger plus ou se coucher plus tôt n'apporteront pas grand chose de plus si le sportif est en pleine forme (pas de carences alimentaires, ni de dette de sommeil).

Les changements peuvent être tentant mais le mieux est l'ennemi du bien puisque changer ses habitudes, surtout si elles sont bonnes, peut être néfaste.

Exemple

> « demain c'est compét' donc un gros plat de pâtes et au lit de bonne heure ».

Cette phrase témoigne d'une bonne logique : le sommeil et l'apport de sucres lents sont une bonne solution pour être en forme à sa compétition. Mais attention à ce que cette intention ne dérègle pas les habitudes du sportif et n'aille pas à contre-sens de la logique du corps humain.

En effet :

- Manger lourdement juste avant le coucher, surtout quand on n'a pas l'habitude, peut entrainer des problèmes d'endormissement et une mauvaise qualité de sommeil.

- Vouloir s'endormir plus tôt et plus longtemps que d'habitude risque de perturber l'horloge interne et créer l'inverse de l'effet voulu.

Conseils

En résumé, lorsque l'hygiène de vie est bonne, il vaut mieux la changer le moins possible.

Si vous voulez modifier, faites le mais avec parcimonie. Pour reprendre l'exemple du « plat de pâtes et coucher tôt » :

- Vous voulez rajouter des féculents la veille au soir d'une compétition ? Faites-le en rajoutant quelques pâtes dans une salade de légume en entrée. Mais ne remplacez pas votre soupe (si vous avez l'habitude d'en prendre le soir) par un gros plat de pâtes.

- Vous voulez augmenter votre temps de repos la veille d'une compétition ? Allez au lit plus tôt en prenant un bouquin, mais ne vous forcez pas à vous endormir plus tôt que d'habitude

## 2) PENDANT LA COMPÉTITION

### 2.a) Que faire ?

Il vaut mieux rester dans la même logique expliquée ci-dessus « avant la compétition », à savoir de garder au plus possible ses habitudes.

Le fait de garder une routine alimentaire et de sommeil (manger si possible aux mêmes horaires et de la même façon que d'habitude, garder le même rituel avant de se coucher, s'endormir à la même heure…) peut s'avérer être très réconfortant pour le corps et l'esprit lors d'une période intense physiquement et émotionnellement.

### 2.b) Mauvaise alimentation et sommeil perturbé.

La compétition amène beaucoup de sentiments positifs (fierté, réussite, dépassement de soi…) et négatifs (peur, mauvais stress, déception…).

Tout cela peut perturber notre hygiène de vie habituelle se traduisant en général par une perte de sommeil, une augmentation ou perte d'appétit etc…

#### Dès lors, comment réagir ?

Dans un premier temps, ne pas s'inquiéter. Lorsque notre hygiène de vie est bonne, ce n'est pas une nuit avec un sommeil agité ou un repas plus ou moins copieux, qui va changer considérablement la donne. D'où l'importance d'avoir une hygiène de vie irréprochable an amont pour arriver le plus en forme possible à sa compétition.

Par contre il faut agir :

- se détendre et se relaxer pour reprendre au plus vite son rythme normal

- appliquer des solutions permettant de compenser. Par exemple, si on a une dette alimentaire ou de sommeil : une bonne collation (privilégier par exemple une poignée de raison secs avec quelques noisettes et céréales) et une sieste sont de bons moyens pour compenser.

#### Conseils pour le repas

- Restez au plus proche de ses habitudes alimentaires.

- Garder une logique simple : manger varié et à sa faim.

La notion de faim est importante. En compétition l'effort physique et émotionnel peut entrainer une hausse de dépense énergétique et par conséquent une hausse des besoin alimentaires et donc de son appétit. Il faut alors manger en conséquence, mais ne pas aller au delà en se forçant à manger plus.

En prévision d'une journée ou d'une course intense, il est possible de vouloir manger un peu plus. C'est faisable mais il faut que ça reste raisonnable. Cela doit rester naturel et ne pas se forcer.

- Manger ce qui nous fait plaisir.

On entend beaucoup d'entraineurs en arrivant devant le restaurant dire « interdiction de manger de la charcuterie, pas de frites et pas de soda ». Cette phrase témoigne d'une bonne intention de rappel d'hygiène de vie mais n'a pas de sens concernant la logique alimentaire au moment même de la compétition.
En effet, un sportif avec une bonne hygiène de vie ne va pas rater son épreuve parce qu'il va vouloir se faire plaisir à boire un verre de soda au moment du repas. À l'inverse, un sportif qui a une très mauvaise hygiène alimentaire et qui a pour habitude de boire tous les jours du soda, ne sauvera pas ça compétition parce que le jour J il n'aura bu que de l'eau.
Le tout est de consommer ce genre d'aliments raisonnablement et au bon momen

### Conseil pour le sommeil

Il est souvent difficile d'aller se coucher et de trouver rapidement le sommeil lorsque nous sommes en compétition.
Cependant il faut garder en tête que le sommeil, de part son rôle récupérateur, est primordial.

Pour garder un sommeil de qualité vous pouvez :

- installer une routine d'étirements qui, en plus d'amplifier la récupération physique, va vous permettre de faire sereinement le point sur votre journée puis progressivement vous détendre et lâcher prise.

- garder un petit temps de tranquillité avant de vous endormir pour vous permettre de déconnecter de votre journée. En lisant un bouquin par exemple.

- Si vous êtes à plusieurs dans la chambre, il est tentant de vouloir discuter. Il ne faut pas s'en priver car discuter dans les chambres fait partie du plaisir de la compétition, mais il faut que cela reste raisonnable. Mettez une alarme pour vous avertir de stopper votre conversation et dormir. Le meilleur créneau reste entre 21h et 21h30 pour un endormissement au plus tard à 22h, heure à laquelle le sommeil sera le plus bénéfique

## 3. APRÈS LA COMPÉTITION

Une fois la compétition passée, il est tentant de se relâcher sur son hygiène de vie. Si vous en avez envie, vous pouvez et devez le faire car cette phase de relâchement est importante pour le corps et l'esprit. Accordez vous un repas qui vous fait envie (fast-food par exemple) et veiller plus tard si vous le voulez.

Cependant, ce relâchement ne doit pas durer. Reprenez au plus vite votre habitude alimentaire saine et votre sommeil récupérateur pour vous lancer sur votre prochain objectif.

## 4. CONCLUSION

Tout comme l'entrainement, l'hygiène de vie se travaille tout au long de l'année. Le jour de la compétition il faudra veiller à rester le plus sérieux possible, sans pour autant s'empêcher quelques plaisirs bénéfiques pour le moral.

Ajustez quelques détails (manger ou dormir un peu plus) seulement lorsque cela est nécessaire.

Rester au plus près de son hygiène de vie habituelle et à l'écoute de ces besoins du moment sera la clé d'une compétition réussie.

# CONCLUSION FINALE

## Rôles du sommeil et de l'alimentation

| SOMMEIL | ALIMENTATION |
|---|---|
| récupération physique | récupération physique |
| récupération psychique (esprit) | carburant pour le cerveau. |
| lutte contre les maladies | lutte contre les maladies |
| mémorisation des actions cérébrales/musculaires | apport de l'energie pour les muscles |
| contribue à l'activité intellectuelle et au bon développement du corps | contribue à l'activité intellectuelle et au développement du corps |
| bien-être mental | bien-être mental |

Conseil

Tenir un carnet de bord

Nous venons de voir que l'hygiène de vie est au coeur de la réussite du sportif.
Bien se connaitre et détecter ce qui nous rend fort est important.

Ainsi lorsque vous avez effectué un bon entrainement, une bonne compétition, ou que vous vous sentez tout simplement en pleine forme, essayez de noter sur un petit carnet ce que vous avez fait dans la journée ou les semaines : j'ai dormi de telle heure à telle heure, j'ai mangé tels aliments en telles quantités, j'ai fait mes étirements à telle heure…

Inversement quand vous vous êtes senti mal, il est bien de noter également ce que l'on a pu faire de mal : j'ai mal mangé ça ou en trop grande quantité, je me suis couché trop tard (noter l'heure).

Cela vous permettra au fur et à mesure d'apprendre a vous connaitre, de recréer une routine bénéfique, ou au contraire éviter de reproduire des actes négatifs pour votre santé et vos performances

« Un sportif ayant une bonne alimentation et un sommeil de qualité sera prêt à affronter de grosses séances d'entrainements et relever ses plus grands défis »